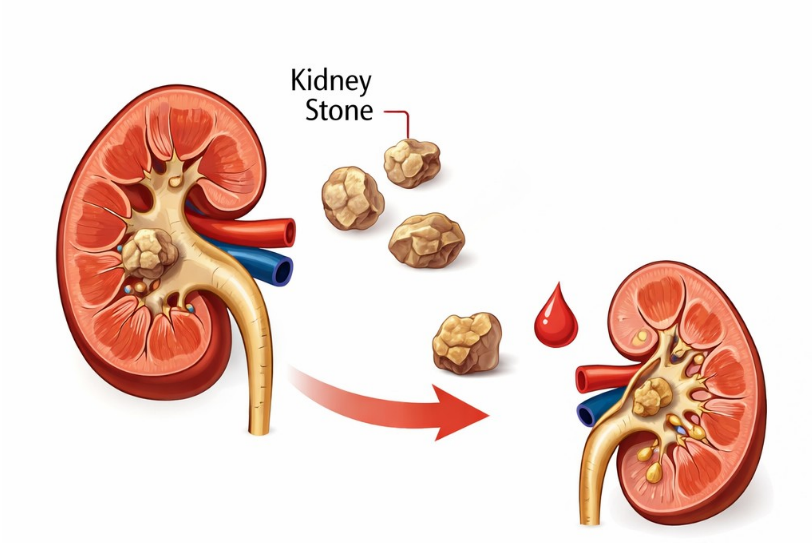
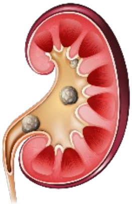
گُردے کی پتھری



وجوہات، علامات، علاج اور احتیاطی تدابیر

KIDNEY CARE CENTER
www.kidneycare.pk
042-35940252
0339-8484357

گُردے کی پتھری



گردے کی پتھری کی بیماری پاکستان میں عام پائی جاتی ہے اور گردے کی دیگر بیماریوں میں سب سے زیادہ تکلیف دہ بیماری ہے۔ بہت ساری گردے کی پتھریاں اگر جسامت میں چھوٹی ہوں تو خود بخود پیشاب کے ساتھ خارج ہو جاتی ہیں۔ مگر کچھ پتھریاں اگر بڑی ہو جائیں یا گردے سے مثانے کی نالی یا پیشاب کی نالی میں پھنس جائیں تو بہت زیادہ تکلیف کا باعث بنتی ہیں اور پیشاب کے راستے میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے گردے میں پریشر بڑھ جاتا ہے۔

اہم بات

اگر مناسب وقت پر پتھری اور اس سے پیدا ہونے والی رکاوٹ دور نہ کی جائے تو گردہ ناکارہ بھی ہو سکتا ہے۔

ایک صحت مند انسان میں گُردے اور اُن کا کام

انسانی جسم میں دُو گردے ہوتے ہیں۔ جو پیٹ کے پچھلے حصّے میں پسلیوں کے نیچے واقع ہوتے ہیں۔ گردے انسانی جسم میں درج ذیل کام کرتے ہیں۔

گردوں کا سب سے اہم کام خون میں موجود مضر صحت مواد کا پیشاب کے راستے اخراج ہے۔ یہ مضر صحت مواج جسم کے مختلف اعضاء کے کام کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔

گردے جسم میں پانی، تیزابیت، نمکیات اور معدنیات کا توازن قائم رکھتے ہیں۔

KIDNEY CARE CENTER
www.kidneycare.pk
042-35940252
0339-8484357

گردے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ گردے ایسی رطوبتیں (Harmone) پیدا کرتے ہیں، جو ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں اور خون میں موجود سرخ خلیے بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

پیشاب کا اخراج

جسم میں موجود گردے خون کو صاف کر کے فالتو پانی اور مضر صحت مواد سے پیشاب بناتے ہیں جو گردے اور مثانے کو ملانے والی نالی Ureter سے ہوتا ہوا مثانے میں جمع ہوتا ہے پھر وقفے وقفے سے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

پتھریاں کیسے اور کہاں بنتی ہیں؟

پتھری عام طور پر گردے میں بنتی ہے اور پھر پیشاب کے راستے میں کہیں بھی جا سکتی ہے۔ کچھ پتھریاں مثانے میں بھی بن سکتی ہیں۔

گردے پیشاب میں کچھ ایسا مواد بھی خارج کرتے ہیں، جس کی مقدار اگر پیشاب میں بڑھ جائے تو یہ مادے قلمی شکل اختیار کر کے گردوں کے اندرونی حصے میں جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ قلمیں سائز میں بڑھ کر ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتی ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ پتھری کی شکل اختیار کر جاتی ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ پتھری بڑی ہوتی جاتی ہے۔ پیشاب میں اُن مادوں کی مقدار جن سے پتھری بن سکتی ہے اگر زیادہ ہو جائے، اس کے علاوہ پیشاب میں پانی کی کمی ہو اور پیشاب گاڑھا ہو جائے تب بھی یہ مادے جلدی قلمی صورت اختیار کر کے پتھری بنا دیں گے۔

پتھری بنانے والے مادے

مختلف قسم کے مادے جو پتھری بناتے ہیں مندرجہ ذیل ہیں۔

- آگزیلیٹ (Oxalate)
- سسٹین (Cystine)
- کیلشیم
- فاسفیٹ
- یورک ایسڈ

گردوں میں اگر انفیکشن زیادہ ہو تو اس سے گردوں میں پتھری بننے کا چانس بڑھ جاتا ہے۔ پیشاب کے بہاؤ میں رکاوٹ ہو جانے سے اگر پیشاب گردے یا مثانے میں جمع رہے تو اس سے بھی پتھری بننے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

گُردے کی پتھری کیوں بنتی ہے؟

گردے کی پتھری بذات خود بیماری نہیں ہے بلکہ عام طور پر کسی دوسری بیماری کی علامت ہوتی ہے اور بہت سے حالات میں پتھری بننے کی صحیح وجہ معلوم نہیں ہو پاتی۔ عام طور پر پتھری بننے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہیں۔

1۔ خاص اقسام کی خوراک

جن لوگوں کو پتھری بننے کی شکایت ہو اُن لوگوں میں کچھ خاص اقسام کی خوراک پتھری بنانے کے عمل کو تیز کر دیتی ہیں۔

2۔ خاندانی بیماری

اگر خاندان کے کسی ایک فرد کو گردے کی پتھری ہو تو اس خاندان کے باقی افراد کو گردوں کی پتھری بننے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

3۔ گردوں کی انفیکشن

گردوں میں انفیکشن ہو جانے سے بھی پتھریاں بن سکتی ہیں۔

4۔ دیگر بیماریاں

انتڑیوں کی بیماریاں، انتڑیوں کا بائی پاس آپریشن، گردن میں واقع غدود کا ضرورت سے زیادہ رطوبت خارج کرنا، گردوں کی جھلیوں میں پانی بھر جانا، اور گردوں کی کچھ موروثی بیماریاں پتھری کا باعث ہو سکتی ہیں۔

5۔ یورک ایسڈ

ایسے مریض جن کو گنٹھیا ہو یا جن کے پیشاب میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جائے، ان میں پتھری بننے کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے۔

6۔ دوائیاں

وٹامن ڈی، وٹامن سی، پیشاب آور دوائیں، معدے کی تیزابیت دور کرنے والی دوائیں جن میں کیلشیم شامل ہوتا ہے، کا زیادہ استعمال بھی پتھری بننے کا باعث بن سکتا ہے۔

7۔ کیلشیم

کچھ مریضوں میں کیلشیم کا آنتوں سے جذب ہونا زیادہ ہو جاتا ہے اور بعض مریضوں میں کیلشیم گردے سے واپس جذب نہیں ہوتا جس کی وجہ سے کیلشیم کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے اور کیلشیم کی پتھریاں بن جاتی ہیں۔

8۔ پیشاب کے بہاؤ میں رکاوٹ

اگر کسی وجہ سے پیشاب کے بہاؤ میں رکاوٹ ہو جائے اور پیشاب گردے یا مثانے میں جمع رہے تو پیشاب میں موجود مادے جلدی قلمی صورت اختیار کر جائیں گے اور تب بھی پتھری بننے کا عمل تیز ہو جائے گا۔

پتھری کی علامات

1۔ درد پتھری کی پہلی علامت شدید درد ہے۔ یہ درد عام طور پر اچانک ظاہر ہوتی ہے جب پتھری گردے کے راستے میں حرکت کرتی ہے یا پیشاب کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ پتھری کی درد دورے کی صورت میں کمر میں، پہلو میں، اور پیٹ کے نچلے حصے میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ درد بعض اوقات پیشاب والی نالی اور ان کے اندرونی حصے میں جا سکتی ہے۔

2۔ قے بعض اوقات درد کے ساتھ متلی اور قے بھی آ سکتی ہے۔

3۔ پیشاب میں خون پیشاب کا سرخ رنگ، پیشاب میں خون کو ظاہر کرتا ہے جو پتھری کی علامت ہو سکتی ہے۔

4۔ پیشاب کا بند ہو جانا پتھری کی وجہ سے پیشاب بند ہو سکتا ہے۔

5۔ انفیکشن پتھری کی وجہ سے اگر انفیکشن ہو جائے تو کپکپی کے ساتھ بخار ہو سکتا ہے۔

6۔ خاموش پتھریاں بعض پتھریاں کچھ علامت ظاہر نہیں کرتیں اور عام طور پر کسی اور وجہ سے پیٹ کا X-Ray یا الٹرا ساؤنڈ کروانے سے تشخیص ہو جاتی ہے۔

پتھری کا علاج

پتھری کا علاج کب ضروری ہوتا ہے؟

جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چکا ہے، کہ پتھری کسی بھی دوسری بیماری کی وجہ سے بنتی ہے جب تک اس بیماری کا علاج نہ کیا جائے پتھری بار بار بنتی رہے گی۔ کچھ پتھریاں اگر سائز میں چھوٹی ہوں تو زیادہ پانی پینے سے خود بخود پیشاب کے راستے نکل جاتی ہیں اور مریض کو احساس بھی نہیں ہوتا۔ پتھری کا علاج اُس وقت ضروری ہو جاتا ہے جب پتھری بڑی ہو جائے اور خود بخود نہ نکل سکے۔ اُس کے ساتھ پتھری اگر لگاتار درد کا باعث ہو، پیشاب کے راستے میں رکاوٹ پیدا کرے، گردے میں بار بار انفیکشن کا باعث بنے، گردے کو نقصان پہنچانے کا باعث بنے یا پیشاب میں لگاتار خون آئے ایسی صورت میں پتھری کا مناسب علاج ضروری ہو جاتا ہے اور مریض کو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

پتھری کے علاج کے مندرجہ ذیل طریقے ہیں۔

آپریشن	لیزر یا شعاعوں کے ذریعے علاج	دوائیوں کے ذریعے علاج
	چھوٹا آپریشن	

1۔ آپریشن: آپریشن کے لیے مریض کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے اور عام طور پر بڑی پتھری کے لیے آپریشن کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

2۔ لیزر یا شعاعوں کے ذریعے علاج: آپریشن کے علاوہ لیزر سے بھی پتھری توڑی جا سکتی ہے۔ اس طریقے سے پتھری ٹوٹ کر ریت کی صورت اختیار کر لیتی ہے جو پیشاب کے راستے آسانی سے نکل جاتی ہے۔

فوائد: اس قسم کے علاج کا فائدہ یہ ہے کہ مریض کو ہسپتال میں داخل نہیں ہونا پڑتا، آپریشن کی ضرورت نہیں پڑتی اور مریض جلد ہی کام کاج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

پیچیدگی: اس کی پیچیدگیوں میں پیشاب میں خون آنا اور کمر میں درد ہے۔

نوٹ: ایسے مریض جو لیزر سے اپنا علاج کروانا چاہیں، اگر ڈسپرین لے رہے ہوں تو علاج سے کچھ عرصہ پہلے ڈسپرین کھانا بند کر دینا چاہیے۔ بعض اوقات پتھری کا ایک چھوٹا ٹکڑا پیشاب کے راستے میں پھنس سکتا ہے۔ جس کے لیے اُس حصے میں ایک نالی ڈالنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بعض اوقات ایک دفعہ لیزر کے استعمال سے پتھری نہیں ٹوٹتی اس صورت میں دوبارہ شعاعوں کی ضرورت پڑے گی۔

3۔ **چھوٹا آپریشن:** بعض اوقات سرجن بڑے آپریشن کی بجائے ایک چھوٹے سے آپریشن سے پہلو میں سوراخ کرتے ہیں پھر ایک خاص آلہ کی مدد سے گردے سے پتھری نکال لیتے ہیں۔ اسی طرح اگر پتھری مثانے میں ہو یا گردے سے مثانے کے درمیان نالی میں موجود ہو تو آپریشن کے بغیر، پیشاب کے راستے سے ایک خاص آلہ ڈال کر پتھری نکالی جا سکتی ہے۔

4۔ **دوائیوں کے ذریعے علاج:** کچھ پتھریاں دوائی کے استعمال سے بھی خارج ہو سکتی ہے جس میں یورک ایسڈ کی پتھریاں شامل ہیں۔

سب سے اہم دوائی پانی ہے دن میں اتنا پانی پینا چاہیے کہ پورے دن میں ڈیڑھ سے دو لیٹر پیشاب آئے۔ پتھری کے سائز کو بڑھنے سے روکنے کے لیے پانی کا استعمال بہت ضروری ہے۔ اگر پتھری گردے سے نکل کر گردے اور مثانے کے درمیان والی نالی میں آکر رکاوٹ پیدا کرے تو زیادہ پانی کا استعمال گردے کے لیے مضر ہو سکتا ہے چونکہ اس صورت میں گردے زیادہ پیشاب بنائیں گے جو کہ رکاوٹ کی وجہ سے باہر نہیں جا سکے گا اور زیادہ پریشر ہونے کی وجہ سے گردے کو نقصان پہنچے گا۔ ایک چھوٹی پتھری جو کہ گردے کی نالی میں پھنس جائے پورے گردے کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

پتھری والے مریضوں کی خوراک کی احتیاطی تدابیر

اگر مریض کو کیلشیم کی پتھری بنتی ہو تو ان کو کیلشیم کی غذائیں نہیں استعمال کرنی چاہیے۔ خاص طور پر دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء جن میں دہی، آئس کریم، فرنی، کسٹرڈ وغیرہ شامل ہیں۔ لیکن ان غذاؤں کو بالکل بند نہیں کرنا چاہیے۔

زیادہ کیلشیم والی غذائیں

پنیر	ایک اونس	تقریباً ۲۰۰ ملی گرام
دہی	آدھا کپ	تقریباً ۲۰۰ ملی گرام
آئس کریم	ایک کپ	تقریباً ۱۷۶ ملی گرام
پیزا	ایک سلائس	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام
لسی	آدھا کپ	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام
دودھ	آدھا کپ	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام
خشک دودھ	دو چمچ	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام

سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی کیلشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مگر ان میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کیلشیم کو انتڑیوں سے ہضم یا جذب نہیں ہونے دیتے۔ اس لیے ان سے پرہیز ضروری نہیں۔

کیلشیم کی پتھری والے مریض مرد ۸۰۰ ملی گرام اور خواتین ۱۰۰۰ ملی گرام تک کیلشیم استعمال کر سکتی ہیں۔

- ایسی دوائیاں جن میں وٹامن ڈی اور کیلشیم ہو ان کو بھی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔
- اگر پیشاب میں تیزابیت زیادہ ہو تو مریض کو ہر قسم کے گوشت کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- نمک کے استعمال میں بھی کمی کرنی چاہیے۔ نمک کے استعمال سے زیادہ کیلشیم پیشاب میں خارج ہوتا ہے۔

Oxalate کی پتھری کے لیے خوراک کی پرہیز

Oxalate زیادہ تر پودوں سے حاصل کی ہوئی غذاؤں میں پایا جاتا ہے کیلشیم اور Oxalate انتڑیوں میں مل کر ایک دوسرے کو جذب ہونے سے روکتے ہیں۔

اگر کیلشیم کم ہوگا خوراک میں Oxalate کی زیادہ مقدار خون میں شامل ہوگی اور پیشاب کے ذریعے خارج ہو کر پتھری بننے کا باعث بن جائے گی اس لیے ان مریضوں کو کم Oxalate والی غذاؤں کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی مناسب مقدار لینی چاہیے۔ان مریضوں کو اپنی خوراک میں کیلشیم کم نہیں کرنا چاہیے۔

اگر Oxalate کی پتھریاں بن رہی ہوں تو ایسی خوراک جن میں Oxalate کی مقدار زیادہ ہو پرہیز کرنا چاہیے۔ جن میں لوبیا، چقندر، سبز پتوں والی سبزیاں، بینگن، بھنڈی، توری، شکر قندی، چائے، کافی، کوکا کولا، شلغم، سٹرابیری، مونگ پھلی، بادام، اخروٹ، چلغوزہ، وغیرہ شامل ہیں۔

وٹامن سی کی گولیاں اور ترش پھل مثلاً مالٹا، کینو، وغیرہ بھی استعمال نہیں کرنے چاہیے۔

یورک ایسڈ کی پتھری کے لیے خوراک کی پرہیز

یورک ایسڈ کی پتھری کے لیے بڑا گوشت، ہر قسم کا عضوی گوشت مثلاً گردہ، کلیجی، دل، مغز وغیرہ استعمال نہ کیا جائے۔ مرغی، مچھلی کا گوشت ایک سے دو اونس روزانہ، دالیں، لوبیا، مٹر، پالک وغیرہ دن میں ایک مرتبہ استعمال کر لیں۔اس قسم کی پتھری کے لیے دودھ، انڈا، پھل، دوسری سبزیات سے پرہیز کی ضرورت نہیں

ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا چاہیے

پتھری والے مریضوں کو مندرجہ ذیل سے کوئی علامت ظاہر ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

- لگاتار شدید درد
- پیشاب بند ہو جانا
- پیشاب میں خون آنا
- کپکپی کے ساتھ بخار
- گدلا پیشاب
- پیشاب کی جلن